



St. Anna Ziekenhuis

Fysiotherapie en leefregels na een rugoperatie

WWW.ST-ANNA.NL



| bijzonder betrokken |

U bent opgenomen in het St. Anna Ziekenhuis voor een rugoperatie. Behandeling door de fysiotherapeut is een onderdeel van uw totale behandeling. In deze folder leest u hier meer over.

Behandeling door de fysiotherapeut

We beschrijven hier de behandeling door de fysiotherapeut. Realiseert u zich goed dat voor u persoonlijk de situatie anders kan zijn dan hier is beschreven. De fysiotherapeut bespreekt daarom dagelijks met u welke activiteiten u mag ondernemen.

De operatiedag

Op de dag van de operatie komt de fysiotherapeut bij u langs. Hij/zij legt uit waar de fysiotherapie in het ziekenhuis na de operatie uit bestaat. De fysiotherapeut neemt draai-instructies met u door. Ook legt de fysiotherapeut de juiste manier uit om vanuit lig tot zit te komen en vanuit zit te gaan liggen op bed. Indien mogelijk oefent de fysiotherapeut dit met u.

De eerste dag na de operatie

De fysiotherapeut begeleidt u bij het op de juiste manier uit bed komen en op te staan. U start vandaag met lopen en een aantal oefeningen. Dit is afhankelijk van hoe fit u bent. Ook leert u hoe u het beste kunt opstaan vanuit een stoel en hoe u het beste weer kunt gaan zitten. Na de instructie van de fysiotherapeut mag u kortdurend zitten tijdens de maaltijden.

De tweede dag na de operatie

U breidt het lopen verder uit, samen met de fysiotherapeut. Als het mogelijk is start u samen met de fysiotherapeut met traplopen. U herhaalt de oefeningen van gisteren. Samen oefent u dagelijks activiteiten, zoals het aantrekken van uw sokken en uw schoenen en het oprapen van een voorwerp van de grond. Verder bespreekt u samen de fysiotherapeutische nabehandeling voor wanneer u weer thuis bent.

Tijdens het ziekenhuisverblijf

De fysiotherapeut zal elke keer als hij/zij bij u komt, samen met u bespreken welke activiteiten u al zelfstandig mag ondernemen en welke nog niet.

Leefregels na uw rugoperatie

- Wanneer u na de operatie weer thuis bent, kunt u uw dagelijkse activiteiten weer voorzichtig gaan opbouwen. **Luister hierbij naar de signalen van uw lichaam.**
- Wissel regelmatig verschillende houdingen af. Regelmatig wandelen, kortdurend zitten (in goede zithouding) en regelmatig liggen.
- Draag stevig schoeisel met een niet te hoge hak.
- Seksuele activiteiten zijn toegestaan.
- Vermijd voorover gebukte houdingen en draaibewegingen.
- De eerste vier tot zes weken mag u niet tillen en geen zware voorwerpen dragen.
- De eerste tijd terughoudend zijn met zelf autorijden. Korte stukjes meerijden mag wel, maar beperk dit zoveel mogelijk.
- U mag weer fietsen vanaf ongeveer vier weken na ontslag.
- Doe de eerste weken geen **zwaar** huishoudelijk werk.

Heeft u nog vragen

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Hierdoor kunt u alles nog eens rustig nalezen. Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de **afdeling fysiotherapie, telefoon: 040 - 286 4831.**

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.



St. Anna Ziekenhuis

locatie Geldrop

Bogardeind 2
5664 EH Geldrop

locatie Eindhoven

Antoon Coolenlaan 1-03
5644 RX Eindhoven

T 040-286 40 40

COLOFON

Opmerkingen, suggesties of aanvullingen op de folder kunt u kenbaar maken bij patiëntenvoorlichting:
patiëntenvoorlichting@st-anna.nl

WWW.ST-ANNA.NL



**FYS001
12-15**